

# 第25回記念 視覚障害者 京都マラソン大会

—絆(きずな)で結ぶ心と心—



マラソン大会トップ

活動報告

ランナーインタビュー

子どもたちからの応援イラスト

受賞者の紹介

日時 2008年3月2日(日)

会場 京都市西京極総合運動公園陸上競技場及び周辺道路

第25回記念 視覚障害者京都マラソン大会が開催されました



当日は約300名のランナーと伴走者が力走を見せました。マラソン大会の競技の様子に加え、「伴走体験会」や「手引き体験会」などについてもご紹介します。



当日のマラソン大会の様子はこちら



子どもたちから応援イラストが届きました!

今回この大会の応援団として、地域の子どもたちが 応援イラストを描いてくれました。元気あふれる 子どもたちの絵をぜひご覧ください。

子どもたちからの応援イラストはこちら

## 活動報告

3月2日(日)京都市西京極総合運動公園にて『第25回記念 視覚障害者京都マラソン大会』が開催されました。大会当日は天気にも恵まれ、絶好のマラソン日和。全国各地から集まった約300名のランナーと伴走者たちは準備運動を終え、開会式が始まりました。開会式では、ゲストランナー・谷川真理(たにがわまり)さんからの激励の言葉、立命館大学吹奏楽部の演奏が、競技目のランナーを盛り上げます。



手にはランナーと伴走者をつなぐ絆(きずな)=タスキが握られています。

正午、いよいよゲストランナー・谷川真理さんのピストルの合図に合わせ、3kmの部がスタートしました。ランナーと伴走者が「絆(きずな)」と呼ばれる「タスキ」をしっかり握り、ゴールを目指して走り出します。続いて10kmの部、1kmの部もスタート。ランナーと伴走者の息の合った走りに、「頑張れ!」「ファイト!」と道沿からの声援にも力が入ります。ランナーも手を振って声援に応えながら、力強く走っていました。



和泉尚樹(いずみなおき)さんと盲導犬ウィリーが、ゴールに向かってラストスパート!



この大会をきっかけに走り始めたという、鈴木政子(すずきまさこ)さん(左)と、娘の美智子(みちこ)さん(右)。

## 大会前に行なった鈴木さん親子へのインタビューはこちらから。



ゲストランナー・福原良英(ふくはらよしひで)さん(右)の力強い走り。

2人をつなぐ「タスキ」は、互いのリズム、心音、相手を思う心と心をつなぐ信頼の証。だからこそ、ランナーの間では「絆」と呼ばれています。それぞれの想いを胸に、ランナーと伴走者たちはゴールまでの道のりを共に頑張り、楽しんでいるようでした。25回目を迎える今回は、過去最多となるランナーが出場。盲導犬と走ったり、家族とのペアで走るランナーの姿も多く見られました。競技を終えたランナーから、「楽しく走ることができました!」「毎年この大会に出場するのを楽しみにしているんですよ」など、嬉しい声を聞くことができました。



手引き体験をすることで、初めてわかることがたくさんありました。

また、『視覚障害者京都マラソン大会』ならではの取り組みとして、一般市民を対象に「手引き体験会」と「伴走体験会」も行われました。

「手引き」とは、視覚障害者に障害物や周りの情報を細かく伝えて、安全に目的地まで誘導すること。「伴走」とは、視覚障害者のランナーと伴走者がお互いに「絆」を握り、歩幅を合わせて一緒に走ることです。

実際に体験をした方から、「少しの段差や曲がり角など、普段意識しない所でも、視覚障害者にとっては危険だということが分かった」という声が寄せられるなど、視覚障害者について理解を深める活動となりました。

「一度でいいから公道を思いぎり走りたい」という、視覚障害者の切なる願いからスタートしたこの大会も、今年で25回目となります。わかさ生活は、目の健康をサポートする企業として、『視覚障害者京都マラソン大会』を応援するとともに、これからも夢に向かって頑張る人を応援し、健康と笑顔をお届けできる企業を目指して参ります。

## 当日の来場者の感想

一生懸命走っている姿に感動しました。ハンデがあるのを感じさせないくらいイキイキと走っていて、自分より速いタイムに正直ビックリしました。これからもこういう機会があればいいと思います。(25歳/女性)

大勢の方の協力ですばらしい大会が行われていることを知り、感動しました。自分も若かったら一緒に走りたいと思いました。(76歳/女性)

みんなが頑張っていて、見ているこっちも走っているようだった。(10歳/男児)

手引き体験に子どもが参加できたのが、とても良かった。その後の応援にも力が入った。(39歳/女性)

声援を送ったら、ランナーの方に聞こえたみたいで、「ありがとう!」と手を振ってもらい、来て良かったと思いました。(61歳/女性)



## ゲストランナー紹介

### たにがわ まり 谷川 真理さん (流通経済大学客員教授・ハイテクスポーツ塾主宰)

24歳でマラソンを始め、1991年に東京国際女子マラソン、1994年にはパリ国際マラソンで優勝。2007年第1回東京マラソンでは2位入賞も果たす。2000年から地雷廃絶のためのチャリティーマラソン「谷川真理ハーフマラソン大会」も開催している。

生涯現役マラソンランナーを目標にかかげ、現在もなお1年に30以上の大会に出場している。「市民ランナーの星」と親しみを込めて慕うファンも多い。ライフワークはマラソンの楽しさを伝えること。



### ふくはら よしひで 福原 良英さん (1967年生まれ・東京都三鷹市在住)



写真右・福原さん

2008年北京パラリンピック代表候補選手。

1歳半の時に、網膜芽細胞腫(もうまくがさい(ぼうしゅ))という目のガンに侵され失明。

マッサージの仕事をしている時に患者さんから誘われ、24歳で健康のためにマラソンを始める。

その後、2001年7月の富士山登山マラソンで視覚障害者として初完走の快挙を達成するなど、様々な大会で活躍。

2004年アテネパラリンピックでは4位入賞。

## ランナーインタビュー

### すずき まさこ 鈴木 政子さん (1942年生まれ・京都府京丹後市在住)

視覚障害者京都マラソン大会をきっかけにマラソンを始め、ホノルルマラソンなど海外のマラソンにも多数参加。この大会に熱い想いを待ち、これまでの出場回数はなんと23回。

毎年、この大会を楽しみにされている鈴木さんに、この大会への想いを伺いました。

[インタビューを見る](#)



### かもがわ 賀茂川パートナーズ



賀茂川パートナーズは、視覚障害者のランナーと伴走者で結成されたマラソン団体。月2回京都の賀茂川沿いで練習を行っています。毎年、メンバーの多くは視覚障害者京都マラソン大会に出場。2012年のロンドンパラリンピックの出場が期待される選手も所属している団体です。

今回、わかさ生活スタッフが伴走体験をして、お話を伺いました。

[インタビューを見る](#)

第1回目の大会からほぼ毎年出場されている鈴木さん。この大会にかける想いや、走ることの大切さを鈴木政子(すずきまさこ)さんと娘の美智子(みちこ)さんにお聞きしました。

インタビュー:わかさ生活 常田百合子(つねだゆりこ)

### すずき まさこ 鈴木 政子さん インタビュー

**常田** 走り始めたきっかけを教えてください。

**政子さん** 今から25年前、知人からこの視覚障害者のマラソン大会が京都であることを聞き「やってみようかなあ」と思って、参加したのがきっかけです。それまでは運動をしていなかったの、体力に自信がありませんでした。でも、その知人がとても熱心にすすめてくれたので、思い切って挑戦してみることにしたんです。初めてのマラソンでしたが練習の成果もあり、3kmの部で優勝することができました！



鈴木政子さん(左)と娘さんの美智子さん(右)

**常田** すごいですね！体力に自信がなかったとのことですが、どんな練習をされたのですか？

**政子さん** 出場するなら絶対に完走したかったので、毎朝走って体力をつけました。

1人で走れませんので、当時中学生だった娘の美智子と一緒に練習をしてくれました。娘と一緒に走ったから、毎日練習に励めたと思います

**美智子さん** 毎朝5時に起きて一緒に走ったことを今でも覚えています。朝早くてつらい時もありましたが、母が頑張っている姿を見ていたので苦になりませんでした。伴走をするまではマラソンの経験はなかったんですが、おかげで私も走ることが好きになりました。今では、1人で京都シティマラソンなどにも出場しているんですよ。

**常田** 本大会には毎年出場されていますが、継続する秘訣はありますか。

**政子さん** 無理すぎず、自分のペースで走ることが大切です。私は毎日走り続けていたので、気が付けば自分の生活の一部になっていました。そうなるまでは難しいですが、習慣づけていくことが秘訣だと思います。

なによりこの大会との出逢いが私の人生に輝きをもたらしてくれました。マラソンと出逢えたこの大会だけは、これからも必ず出ます。軽い気持ちで始めましたが、今では私の人生の中でなくてはならないものなんです。

**美智子さん** 小さくても目標を持つことですね。そうすると大会にも出たいという気持ちも湧きます。そして何より、2人で目標に向かって走ることが楽しいです。だからこそ、続けられるのだと思います。また、練習にメリハリをつけ毎日の生活を楽しむことも心掛けています。



部屋には「継続は力なり」の言葉が飾られていました。

**常田** 最後に、このホームページをご覧になっている方へのメッセージをひと言お願いします。

**政子さん** 仕事も遊びも元気でいなくていいし、元気だったら食事もおいしいし、なにより生きていて楽しいんです。ぜひ、みなさんも走ってください！



20代で視力をなくし生きる希望を失いかけていた時、この大会と出逢ったという鈴木さん。参加することで“走る喜び”を知り、「幸せな日々を送ることができ感謝しています」と、嬉しそうにおっしゃる姿が印象的でした。

「2人だからこそ続けることができた」と、同じ言葉を口にされた鈴木さん親子。走ることを通じて喜びや想いを分かち合い、頑張ってこられたお2人の強い絆を感じます。

お2人は今年、10kmの部に出場されます。第1回大会からこの大会と共に歩まれてきた走りが今から楽しみです。

わかさ生活はこれからも、目標に向かって頑張る皆様を応援し続けます。



鈴木さん親子とわかさ生活スタッフ

[→ランナーインタビュートップページにもどる](#)

## ランナーインタビュー

今回、賀茂川パートナーズに取材をお願いしたところ、「ぜひ伴走を体験してください!」とお誘いを受けました。そこで、ランナーの東秀樹(あずまひでき)さんの伴走を体験しながら、東さんにこの大会への意気込みをお聞きました。

インタビューア-:わかさ生活 常田百合子(つねだゆりこ)

### かもがわ 賀茂川パートナーズ インタビュー

**常田** 走り始めたきっかけを教えてください。

**東さん** 目が見えなくなった21歳の時に、生活訓練施設の指導員から誘われたのがきっかけです。当時あまり運動もしていなかったので、ちょうど良い機会だと思って、走り始めました。忙しくて休んだ時期もありましたが、今はまた週に2回ほど走るようになりました。この大会にも継続して出場しています。



東秀樹さん(左)とわかさ生活 常田(右)

**常田** 走ることで変わったことはありますか？

**東さん** たくさんの人との出逢いがあり、毎日の生活が楽しくなりました。練習後、仲間とビールを飲むことも楽しみのひとつです。走ることを通じて出逢った仲間と過ごす時間がとても楽しくて、だからこそ続けられるのじゃないかな。そんな仲間に出逢えたことを感謝しています。また、現在はパソコン関係の仕事もしています。毎日パソコンの前に座る時間が長く、肩こりが気になりますが、走ることで解消されているように思います。おかげで健康的な生活が送れるようになりましたね。

**常田** 今年も視覚障害者京都マラソン大会に出場されるのでしょうか？

**東さん** 本当は10kmの部に参加したいところですが、今回は3kmの部に出場します。ひざを故障しているので、今回は断念しようかと迷いました。しかし、今までこの大会を目標に練習してきた仲間と一緒に走りたいので、出場を決意しました。それに賀茂川パートナーズにとってこの大会への出場は毎年恒例なので、出ないとなると寂しいですよ。途中で歩いてでも絶対完走します！



「絶対完走します」と決意をあらたにする東さん。



おはひでき

東 秀樹さんの伴走をされている渋谷 美企子さんにお話を伺いました。

しぶや みきこ

**常田** 伴走を始めたきっかけは何ですか？

**渋谷さん** 視覚障害者支援センターで働き、仕事から自然に伴走をするようになりました。伴走をするようになってから走ることが好きになり、走る楽しさを知りました。

**常田** 伴走の魅力を教えてください。

**渋谷さん** 2人で同じ目標に向かって走る喜びは、1人では決して味わうことができません。それが1番の魅力だと感じています。リズムを合わせて2人で走ることは難しいですが、協力し合い、2人で走るからこそ、つらい時でも乗り越えることができるんですよ。

賀茂川パートナーズは、笑顔のたえない素敵なチームですが、練習中の普段とは違う真剣な様子も、また、とても魅力的です。

私も伴走体験を通じて、たくさんのことを学びました。足並みをそろえたり、息を合わせたりするのはとても難しかったですが、リズムが合ってくると心も通じ合ったようで嬉しい気持ちになりました。短時間での体験ではまだまだ分からないことが多いと感じ、伴走の奥深さを知った1日でした。

[→ランナーインタビュートップページにもどる](#)



大会では優勝者・2位・3位の方の表彰に加え、特別賞である『わかさ生活賞』もお贈りしています。ここでは今大会の優勝者ならびに『わかさ生活賞』受賞者をご紹介します。

### 各部門優勝者

<b>10km男子弱視の部</b>	三木 省三(みぎしろうぞう)様	40分16秒
<b>10km女子弱視の部</b>	藤井 由美子(ふじい ゆみこ)様	44分36秒 <b>大会新記録</b>
<b>10km男子全盲の部</b>	和田 伸也(わだしんや)様	37分25秒 <b>大会新記録</b>
<b>10km女子全盲の部</b>	鈴木 政子(すずき まさこ)様	57分12秒
<b>3km男子弱視の部</b>	櫻井 崇明(さくらい たかあき)様	14分00秒
<b>3km女子弱視の部</b>	前岡 ミカ(まえおか みか)様	14分30秒
<b>3km男子全盲の部</b>	前岡 正人(まえおか まさひと)様	13分31秒
<b>3km女子全盲の部</b>	堀谷 浩子(ほりや ひろこ)様	17分45秒
<b>1km男子弱視の部</b>	金平 亮(かねひらりょう)様	3分33秒
<b>1km女子弱視の部</b>	田淵 ふづき(たぶち ふづき)様	4分45秒
<b>1km男子全盲の部</b>	齊藤 晃司(さいとう こうじ)様	3分53秒
<b>1km女子全盲の部</b>	井内 菜津美(いのうち なつみ)様	4分04秒 <b>大会新記録</b>



## 最年少13歳の参加です！

井内 菜津美(いのうち なつみ)様	1km女子全盲の部
杉本 哲(すぎもと さとし)様	3km男子弱視の部
今井 賢一(いまい けんいち)様	1km男子弱視の部
木内 優(きうち ゆう)様	1km女子弱視の部
伊貝 陽太(いかい ようた)様	1km男子全盲の部



## 最年長85歳の参加です！

小牧 政秋(こまき まさあき)様	1km男子全盲の部
------------------	-----------



## 第1回目から25回連続出場です！

道家 惇三(どうけ じゅんぞう)様	3km男子弱視の部
今里 忠幸(いまさと ただゆき)様	3km男子全盲の部



## 参加者の中で、最も遠くからお越しくださった方に贈られる賞です！

【東】東京都

吉川 修司(ぎっかわ しゅうじ)様	3km男子弱視の部
-------------------	-----------

【西】佐賀県

坂之下 一郎(さかのした いちろう)様	1km男子弱視の部
---------------------	-----------



## 盲導犬と一緒に走ったランナーに贈られる賞です！

和泉 尚樹(いずみ なおき)様と盲導犬ウィリー	1km男子弱視の部
森田 君代(もりた きみよ) 様と盲導犬ナッチ	1km女子全盲の部
山崎 清秀(やまざき せいしゅう) 様と盲導犬マクロ	1km男子弱視の部



わかさ生活が『視覚障害者京都マラソン大会』の特別協賛を始めた5年前から続けてきたこと。それは周辺地域の方々への応援の呼びかけです。

少しでも多くの方にマラソン大会を見に来てもらおう。

大勢の応援の中でランナーの皆さんに走ってもらおう。

この活動が少しずつ実を結び、今年は幼稚園児たちからの応援イラストが届きました。

当日は、子どもたちが思い思いに力いっぱい描いたイラストを貼り出し、25回記念大会の会場を彩りました。

**子どもたちが描いた応援イラストがご覧いただけます！**

<応援イラスト一覧>

京都幼稚園 さがの幼稚園 慧日(えにち)幼稚園

自然幼稚園 京都市内の子どもたち

## 京都幼稚園の子どもたちの応援イラスト

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



みさきちゃん



まさどくん



まようちろうくん



はやとくん



かよこちゃん



りかこちゃん



りほちゃん



はつねちゃん



なをちゃん



かほちゃん



たまきちゃん



ゆりちゃん



あずみちゃん



さきよちゃん



まゆこちゃん



ゆうまくん



まなかちゃん



りほちゃん



ゆうすけくん



ななみちゃん



みなちゃん



みゆちゃん



みくちゃん



ちひろちゃん





おさむくん



ゆらせいくん



るりかちゃん



あやかちゃん



なおまくん



ひなたくん



まいんちゃん



さらこちゃん



ありあちゃん



なおあちゃん



かんうくん



さちちゃん



まひろちゃん

## さかの幼稚園の子どもたちの応援イラスト【その1】

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



あいなちゃん



けいとくん



いとえちゃん



りなちゃん



あいなちゃん



あみかちゃん



こうたろうくん



ゆうすけくん



けんとくん



ゆうまくん



まよみちゃん



ひろまくん



あるかちゃん



みくちゃん



しんいちろうくん



あおいちゃん



とちかちゃん



かいとくん



しょうまくん



あまちゃん



みどりちゃん



あまちゃん



あまちゃん



たくゆくん



こうせいくん



かずまくん



はるまくん



はやとくん



かのちゃん



しょうたくん



[→続きを見る](#)

## 慧日幼稚園の子どもたちの応援イラスト【その2】

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。







こうたくん



しょうまくん



さきこちゃん



そうたくん



ゆうたくん



るまやくん



あおいくん



こうたろうくん



はなちゃん



加ねん.ちゃん



はるかちゃん



こうへいくん



やくくん



まよこちゃん



しょうたくん



たつまくん



ことみちゃん



ともひたくん



まなみちゃん



ともまくん



りょうへいくん



こうまくん



はなちゃん



あいりちゃん



まなちゃん



なつみちゃん



なつみちゃん



しゆんくん



あおいちゃん



まなちゃん



ゆうまくん



まゆいちゃん



ひよちゃん



みずみちゃん



しょうくん



はるかちゃん



りのちゃん



りおくん



かんたくん



さゆちゃん



さなほちゃん



まなとくん

←前にもどる →続きを見る



# さかの幼稚園の子どもたちの応援イラスト【その3】

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



たいまくん



はやとくん



ゆうせいくん



しゅうたくん



せいがくん



いのちゃん



かみちゃん



りょうまくん



げんまくん



ひろとくん



はるひちゃん



ひなちゃん



さきちゃん



まさはるくん



あゆみちゃん



あやかちゃん



ゆうなちゃん



のりちゃん



りょうたくん



はるちゃん



りおちゃん



しゅんいちくん



かおるくん



とまおくん



かずおくん



ことえちゃん



ひりおくん



あゆみちゃん



ゆめかちゃん



かみちゃん



ゆうしろうくん



まさちゃん



ゆうちゃん



なつほちゃん



ひろとくん



こうせいくん



りなちゃん



あまちゃん



まうくん



しゅんごくん



りょうくん



まひかちゃん



けんしくん



あやかちゃん



まうごくん



みずかちゃん



あまやくん



こうたくん



ゆうみちゃん



ひなちゃん



かずまくん



れんくん



ももよちゃん

# 慧日幼稚園の子どもたちの応援イラスト【その1】

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



ほいちゃん



しんたろうくん



しょうたろうくん



ほのかちゃん



ほなちゃん



りくくん



ほるねちゃん



たかちゃん



さちよちゃん



さらちゃん



ほるかちゃん



まなみちゃん



あさきくん



あみちゃん



けいたくん



こうたくん



ことねちゃん



たつやくん



りょうやくん



ほほちゃん



まなひでくん



けいごくん



ゆうまけくん



けいじろくん



おなみちゃん



あゆちゃん



しょうくん



あやちゃん



りょうたんくん



おぞあちゃん



しんやくん



あやみちゃん



みなちゃん



まさとくん



みのるくん



りくくん



ななちゃん



ひなちゃん



たくまくん



ななちゃん



ゆぐみちゃん



まことくん



ほいこちゃん



ほづきちゃん



ゆうちゃん



ほなやくん



かいとくん



ゆうとくん



りなちゃん



ななかちゃん



ちうくん



ほかちゃん



ののちゃん



えいとくん





みつほちゃん



ゆうたくん



ゆうたくん



みつほちゃん



あいちゃん



みつほちゃん

## 慧日幼稚園の子どもたちの応援イラスト【その2】

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



あかねちゃん



りあちゃん



けいしゆくん



はなのちゃん



まよすけくん



りあちゃん



こうたろうくん



くにやすくん



まゆのすけくん



れいこちゃん



ゆうみちゃん



みゆうちゃん



あやのちゃん



まいちゃん



みさちゃん



たいすけくん



しゆんくん



たつやくん



かんなちゃん



こうたろうくん



まいちゃん



だいちゃん



しょうたろうくん



こうだいくん



たつとくん



ちちあくん



はなちゃん



しゆんくん



けんたくん



りゆうたくん



まゆかちゃん



ことねちゃん



ゆうちゃん



ひでゆまくん



ゆうまくん



だいまくん



かがりちゃん



りょうすけくん



こころちゃん



ゆうたくん

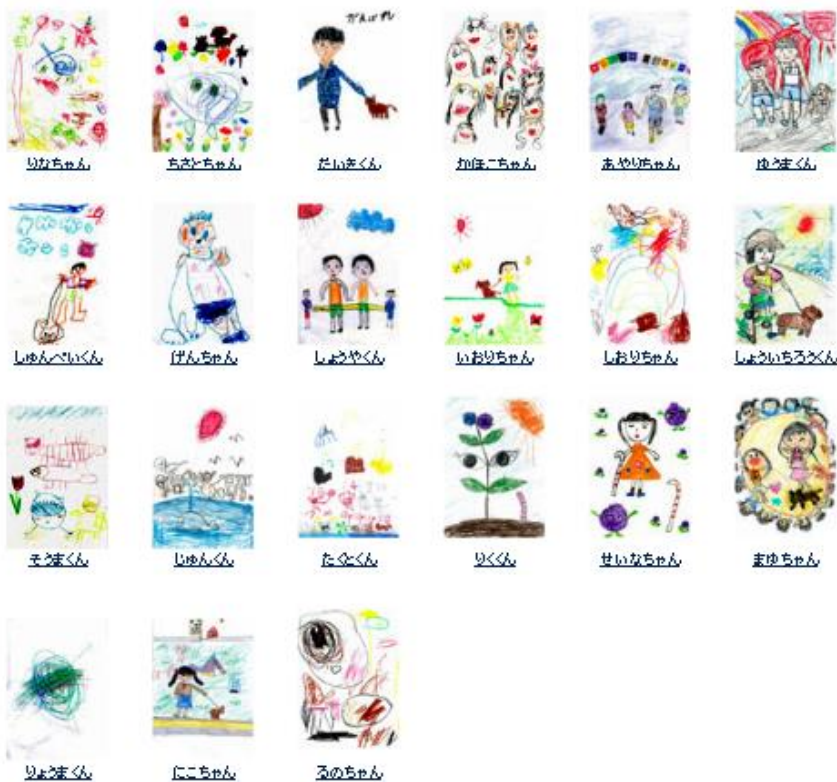


ゆうたくん



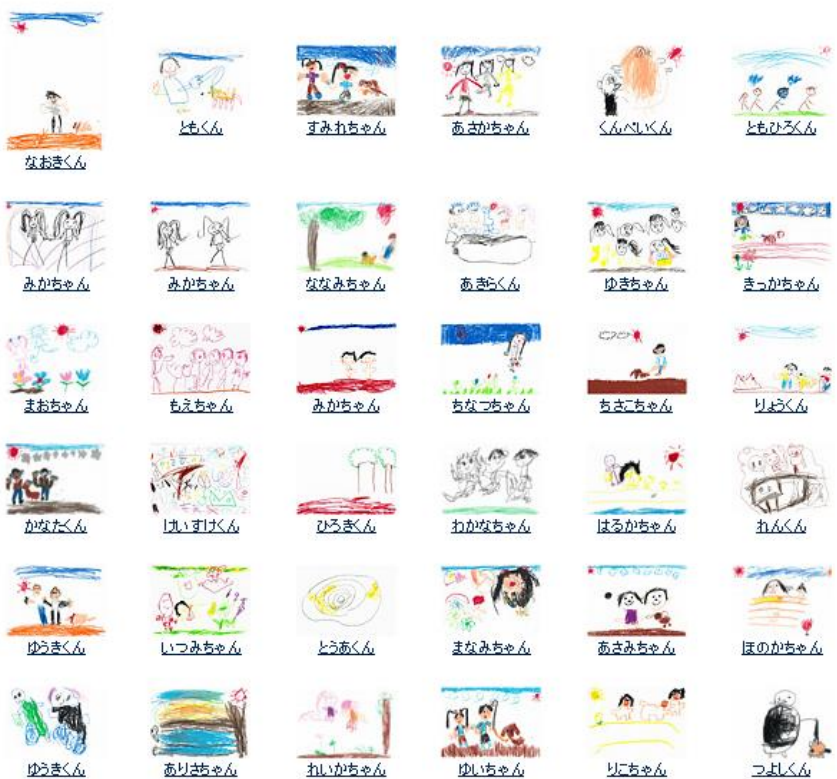
しゅうすけくん





## 自然幼稚園の子どもたちの応援イラスト

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。





りさちゃん



りなちゃん



あつくん



えりちゃん



ゆいなちゃん



わかばちゃん



たまのちゃん



しおりちゃん



てづくん



なつみちゃん



まりえちゃん



みとちゃん



いくん



あまひくん



あすかちゃん



まほちゃん



りょうくん



あつやくん



たいまくん



ひななちゃん

## 京都市内の子どもたちの応援イラスト

拡大してご覧になりたい画像をクリックしてください。



いつみさん



まほさん



のぶこさん



としまくん



ひろあまくん



あまらさん



まことさん



じゆりあさん



ひなこさん



しゅいたくん



ともやくん



りこさん



せいごくん



まほさん



たつとしくん



りゅうたいくん



あすかさん



あすかさん



そらくん



みなみさん



たかしくん



ひろとくん



ゆうとくん



まいさん



まゆみさん



ななみさん



かずしくん



えいしくん



はつおくん



ゆうたいくん



みのりさん



くらさん



すみれさん